Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 396 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 22) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kellogg's Honey Pops Loops, ontbijtproduct, bevat xx% honing	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	837	1673			10%
kcal (kcal)	198	396			10%
Eiwit (g)	4,7	9,3	9,4		8%
Koolhydraten (g)	38	76	76,8		15%
Suiker (g)	11	22	22,2		22%
Water (g)	1,4	2,8			0%
Vet (g)	2,2	4,4	10,0		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,8	7,5	3,8		13%
Verzadigd (g)	0,4	0,8	1,8		2%
EOV (g)	0,8	1,6			1%
MOV (g)	0,9	1,8			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,85	1,7			10%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,46	0,91		41%
B2 (mg)	0,6	1,2		37%
B3 (mg)	6,5	13		38%
B6 (mg)	0,6	1,2		40%
B12 (µg)	1,1	2,1		38%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,2	8,3		42%
E (mg)	0,45	0,9		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	134	268		45%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14	28		1%
Fosfor (mg)	160	320		29%
Magnesium (mg)	35	70		10%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,95	1,9		1%

IJzer (mg)	4	8	36%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	1	2	11%
Kalium (mg)	135	270	4%
Natrium (mg)	128	256	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,7	9,3		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	27	54		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2	4,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4	8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl